

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**1**
*Festivo*
**2**
*No lectivo*
**3**

Paella mixta

Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día

Fruta fresca

659,4Kcal - Prot:34,9g - Lip:17g - HC:90g

**4**

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan del día

Fruta fresca

765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

 Crema de verduras **7**

Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado

Pan del día

Fruta fresca

850,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:41,9g - HC:85,8g

 Alubias pintas con arroz **8**

Merluza en salsa de puerros

Pan del día

Fruta fresca

575,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,7g - HC:82,1g

 Coliflor al ajillo con beicon **9**

Guiso de pavo estofado

Pan del día

Fruta fresca

574,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,5g - HC:59,3g

**MENÚ ECOLÓGICO** 

 Lentejas estofadas ecológicas **10**

Tortilla de patata ecológica

Pan ecológico

Yogur ecológico

663,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,7g - HC:87g

 Lazos con salsa carbonara **11**

Fogonero en salsa de pimientos

Pan del día

Fruta fresca

684Kcal Prot:30,9g - Lip:23,1g -HC:84,4g

 Lentejas a la hortelana **14**

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

537,1kcal Prot:28,4g -Lip:11,7g -HC:73,3g

**MENÚ ECOLÓGICO** 

 Crema de calabacín ecológica **15**

Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

625,2Kcal Prot:30,5g - Lip:20,1g - HC:76,0g

 Patatas a la riojana **16**

Palometa en salsa de puerros

Pan del día

Fruta fresca

579,7kcal Prot:25,6g -Lip:17,3g -HC:75,4g

 Sopa de cocido con fideos **17**

Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día

Fruta fresca

765,3Kcal Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

**JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA**

 Arroz a banda **18**

Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada de lechuga

Pan del día

Mandarina

611,6kcal Prot:27,5g -Lip:17,1g -HC:89,5g

 Crema de calabaza **21**

Crujiente de bacalao con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

552,5kcal Prot:18,5g -Lip:19,8g -HC:71,4g

 Fabada **22**

Tortilla francesa con ensalada de lechuga

Pan del día

Fruta fresca

722,8kcal Prot:31,7g -Lip:32,2g -HC:68,9g

 Menestra salteada con jamón **23**

Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado

Pan del día

Fruta fresca

802,1kcal Prot:27,5g -Lip:44,2g -HC:70,7g

 Macarrones con salsa de tomate **24**

Merluza en salsa de zanahoria

Pan del día

Fruta fresca

526,3kcal Prot:27,1g -Lip:8,8g -HC:80,6g

**MENÚ ECOLÓGICO** 

 Lentejas estofadas ecológicas **25**

Guiso de pollo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

786,5Kcal Prot:45,2g - Lip:26,0g -HC:87,2g

 Sopa de cocido con fideos **28**

Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día

Fruta fresca

765,3Kcal Prot:28,8g - Lip:26,7g -HC:94,7g

 Judías verdes con tomate **29**

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

404,7kcal Prot:24,5g -Lip:8,09g -HC:51,57g

**MENÚ ECOLÓGICO** 

 Crema parmentiere ecológica **30**

Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

682,2Kcal Prot:29,3g - Lip:23,0g -HC:68,6g

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍝 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

### POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

